



	昼食(A)	エネルギー(kcal)	めん食	エネルギー(kcal)		昼食(A)	エネルギー(kcal)	めん食	エネルギー(kcal)		
01	火	えびのかき揚げ がんもの煮物 トマトのドレッシングかけ ご飯 すまし汁 フルーツ	607	ごま高菜きしめん がんもの煮物 トマトのドレッシングかけ ご飯(小) フルーツ	533	16	水	アジのフライ かぼちゃの煮付け おぐらの辛子マヨ和え ご飯 具たくさん味噌汁 漬物	534	冷し中華 かぼちゃの煮付け おぐらの辛子マヨ和え ご飯(小) 漬物	567
02	水	さわらの塩焼き 春巻き 菜の花のくるみ和え 切干大根とひじきの炊き込みご飯 味噌汁 漬物	557	五目うどん 春巻き 菜の花のくるみ和え 切干大根とひじきのご飯(小) 漬物	542	17	木	海鮮中華丼 焼はんぺん ブロッコリーサラダ 中華スープ フルーツ	564	カレーうどん 焼はんぺん ブロッコリーサラダ ご飯(小) フルーツ	674
03	木	鶏の照り焼き チンゲン菜の煮浸し 冷奴 ご飯 味噌汁 漬物	545	月見そば チンゲン菜の煮浸し 冷奴 ご飯(小) 漬物	502	18	金	豚肉の柳川風煮 切干大根の中華炒め マカロニサラダ ご飯 味噌汁 漬物	637	ほうとう風きしめん 切干大根の中華炒め マカロニサラダ ご飯(小) 漬物	524
04	金	さばの竜田焼き きのこの煮物 豆苗のサラダ ご飯 すまし汁 漬物	511	けんちんうどん きのこの煮物 豆苗のサラダ ご飯(小) 漬物	523	19	土	鶏肉のさっぱり煮 小松菜のソテー 玉ねぎのサラダ わかめごはん 味噌汁(冷やし汁) フルーツ	601	たぬきうどん 小松菜のソテー 玉ねぎのサラダ わかめごはん(小) フルーツ	520
05	土	豚焼肉丼 切干大根煮 菜の花の辛子和え 味噌汁 フルーツ	545	そばサラダ 切干大根煮 菜の花の辛子和え ご飯(小) フルーツ	526	20	日				
06	日					21	月	チキンソテー(タルタルソースかけ) れんこんの煮物 玉ねぎとえびのドレかけ ご飯 味噌汁 漬物	589	そうめん れんこんの煮物 玉ねぎとえびのドレかけ ご飯(小) 漬物	539
07	月	豚肉のオニオンソース 高野豆腐の煮物 いんげんのサラダ ご飯 味噌汁 漬物(キムチ)	593	おかめきしめん 高野豆腐の煮物 いんげんのサラダ ご飯(小) 漬物(キムチ)	492	22	火	さばの味噌煮 かぼちゃソテー 冷奴(みょうが) ご飯 すまし汁 漬物	532	鶏南蛮うどん かぼちゃソテー 冷奴(みょうが) ご飯(小) 漬物	626
08	火	ホキの西京焼き じゃが芋金平風 春菊のおかか和え ご飯 かきたま汁 フルーツ	560	サラダうどん じゃが芋金平風 春菊のおかか和え ご飯(小) フルーツ	611	23	水	ビーフカレー もやしのソテー 小松菜のドレかけ 福神漬け フルーツ	685	きつねきしめん もやしのソテー 小松菜のドレかけ ご飯(小) フルーツ	512
09	水	おろし豚かつ 五目豆 マカロニサラダ ご飯 味噌汁 漬物	618	梅おろしそば 五目豆 マカロニサラダ ご飯(小) 漬物	556	24	木	和風ハンバーグ じゃが芋金平風 海藻サラダ ご飯 和風スープ 漬物	564	なめこそば じゃが芋金平風 海藻サラダ ご飯(小) 漬物	491
10	木	豆腐ハンバーグ(キノコのおんかけ) にんじんしりしり もずくの酢のもの ご飯 味噌汁 漬物	523	そうめん にんじんしりしり もずくの酢のもの ご飯(小) 漬物	533	25	金	豆腐とフリのあっさり煮 茄子の炒め物 ほうれん草のピーナツ和え 炊き込みごはん 味噌汁 漬物	581	ミートソーススパゲティ 茄子の炒め物 ほうれん草のピーナツ和え 炊き込みごはん(小) 漬物	614
11	金	マウンテンチキンライス 揚げシュウマイ チンゲン菜の和え物 コンソメスープ フルーツ	642	とろろきしめん 揚げシュウマイ チンゲン菜の和え物 ご飯(小) フルーツ	538	26	土	鶏肉の唐揚げ ひじきの煮物 スパゲティサラダ ご飯 和風スープ 漬物	643	野菜あんかけそば ひじきの煮物 スパゲティサラダ ご飯(小) 漬物	537
12	土	ホッケの塩こうじ焼き きのこハムのケチャップ炒め 豆苗のサラダ ご飯 味噌汁 フルーツ	526	かき揚げそば きのこハムのケチャップ炒め 豆苗のサラダ ご飯(小) フルーツ	540	27	日				
13	日					28	月	鮭の塩こうじ焼き ビーフソテー 菜の花のくるみ和え ご飯 味噌汁 フルーツ	548	肉うどん ビーフソテー 菜の花のくるみ和え ご飯(小) フルーツ	592
14	月	ぶりの照り焼き さつま揚げ炒め ポテトサラダ ご飯 味噌汁 漬物	600	ナポリタンスパゲティ さつま揚げ炒め ポテトサラダ ご飯(小) 漬物	661	29	火	豚肉の塩ダレ炒め さつま芋の甘辛煮 スナックえんどうの和え物 ご飯 和風スープ 漬物	591	とろろそば さつま芋の甘辛煮 スナックえんどうの和え物 ご飯(小) 漬物	547
15	火	揚げ豆腐の野菜あんかけ 焼きナス マロニーの梅和え ご飯 味噌汁 漬物	586	肉きしめん 焼きナス マロニーの梅和え ご飯(小) 漬物	505	30	水	鶏肉と野菜の煮物 冬瓜とえびのおんかけ チンゲン菜の磯和え ご飯 味噌汁 フルーツ	532	たぬきうどん 冬瓜とえびのおんかけ チンゲン菜の磯和え ご飯(小) フルーツ	476

*食材の入手の都合で内容が一部変更になる場合があります

31 木

お楽しみランチ

8月 葉月（はづき）

2017年 年間献立テーマ：「ミネラルの働きを見直そう」



カリウム (K a)

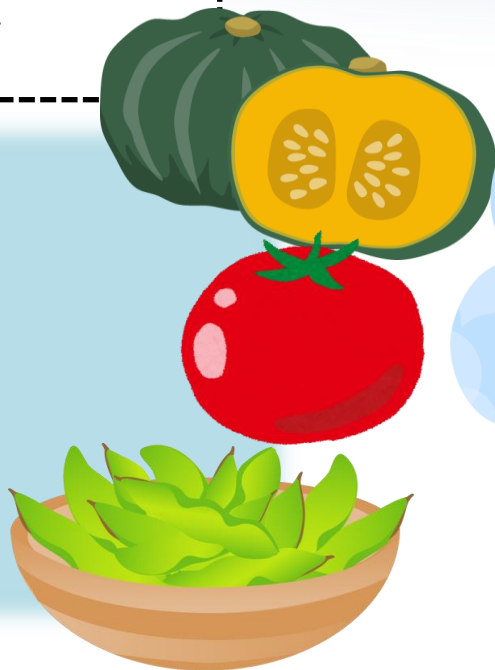
ついつい水分を摂りすぎてしまう季節ですが、脱水症状にならない程度にこまめに水分補給しましょう。

カリウムの他の働き

カリウムは水分と一緒に塩分を排出する働きがあります。

カリウムをたくさん含む
旬の食材

- かぼちゃ
- トマト
- きゅうり
- 枝豆



夏に体がおくおのは、水分の摂りすぎや、冷房の効いた部屋などでの体の冷えが原因になります。水分補給と空調は、ほどよく取り入れたいですね。

こまめな水分補給を心がけよう！
2(水) 10(木)
14(月) 24(木) 29(火)
カリウムを多く含んでいます

